

TROUVER UN·E THÉRAPEUTE : LISTE DE QUESTIONS (SURVIVANT·ES ADULTES)

Un·e thérapeute doit toujours commencer par vous sécuriser et établir une relation de collaboration. Pour avoir un aperçu des différents types de thérapeutes, consultez cette page : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/psychotherapy-talk-therapy>.

Pour avoir des recommandations, vous pouvez :

- demander à des amis de confiance;
- vous renseigner auprès de votre médecin;
- vous renseigner auprès de votre centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel;
- consulter un répertoire en ligne.

Demandez un appel exploratoire : Certain.es thérapeutes offrent une première consultation gratuite par téléphone. *Prenez soin de vérifier en début d'appel s'il y aura des frais.*

Questions importantes à poser lors d'un appel ou d'une consultation exploratoire :

Acceptez-vous mon assurance? (S'il y a lieu) *Les régimes d'assurance diffèrent beaucoup d'un employeur ou d'une compagnie à l'autre. Ayez en main les détails de votre couverture au moment de l'appel ou de la consultation; cela vous sera utile à vous comme au thérapeute.*

Avez-vous souvent traité des personnes qui ont subi des violences sexuelles (en ligne ou hors ligne) et/ou qui présentent des troubles dissociatifs?

Avez-vous une formation particulière pour traiter les traumatismes et/ou les troubles dissociatifs? Si oui, de quel genre de formation s'agit-il?

Bénéficiez-vous d'un accompagnement dans votre travail clinique?

Le cas échéant : Avez-vous déjà travaillé avec des client·es dans un contexte où des photos ou des vidéos à caractère sexuel d'eux ou d'elles ont été diffusées sur Internet?

Le cas échéant : Quelle est votre approche de traitement vis-à-vis d'une personne ayant des antécédents de traumatisme complexe qui remontent à l'enfance?

Le cas échéant : Que vous inspire l'idée de prendre un·e client·e comme moi qui a des antécédents d'abus sexuels graves, sachant que nous devons peut-être travailler ensemble assez longtemps? Avez-vous de la place pour quelqu'un comme moi?

À quelle fréquence voyez-vous des client·es ayant des antécédents de violences sexuelles (en ligne ou hors ligne) ou de traumatismes complexes?

Questions à poser lors de votre première vraie séance :

- Pensez pouvoir m'aider? Quelles sont mes chances de m'en sortir et de prendre du mieux à la longue si nous travaillons ensemble?

- Pouvez-vous m'expliquer comment vous fonctionnez?

- Comment agissez-vous avec un·e client·e en situation de crise qui pourrait avoir besoin de vous parler entre deux séances?

- Intégrez-vous d'autres approches comme le jeu de sable, l'art-thérapie, la musicothérapie, le travail somatique ou le travail corporel?

Écrivez vos propres questions ici :



Questions à vous poser après votre rendez-vous :

- Cette personne avait-elle l'air de s'y connaître en matière de traumatismes et d'expériences comme la mienne?

- Ai-je éprouvé un sentiment de proximité, même si j'éprouve aussi une anxiété naturelle à l'idée d'entreprendre une thérapie?

- Cette personne me semble-t-elle bienveillante, empathique, ouverte d'esprit?

- Est-ce que je me suis senti·e respecté·e?

- Cette personne m'a-t-elle demandé quelles étaient mes forces?

Signaux d'alarme : Posez-vous les questions suivantes :

1. Est-ce que je me suis senti·e bousculé·e?

2. Est-ce que je me suis senti·e poussé·e à dévoiler trop de détails sur les violences que j'ai subies avant d'être prêt·e à le faire?

3. Est-ce que cette personne s'est souvenue de moi/des choses que je lui ai dites?



4. Est-ce que je me suis senti écouté·e?

5. Ai-je eu l'impression que cette personne a su respecter mon espace personnel et mes limites physiques?

